

Invierta en la salud de su bebé: alimento con el pecho



Puede que usted haya oído que el alimentar con el pecho es la mejor manera de alimentar a su bebé. Esto es cierto. La leche de pecho es el alimento perfecto para su bebé. El alimentar con el pecho le ayuda a encariñarse con su bebé.

Pero, ¿sabía usted que el alimentar con el pecho hoy le ayudará a su bebé toda su vida?

Es cierto. El alimentar con el pecho le ayuda a su bebé a desarrollar un sistema inmune fuerte y el sistema inmune le ayuda al cuerpo a mantenerse saludable. Si un bebé se enferma, la alimentación con el pecho ayuda a que la enfermedad no sea tan seria. La alimentación con el pecho le ayuda a proteger a su bebé de:

las infecciones de los oídos

la diarrea

las enfermedades de la espina dorsal y el cerebro

las alergias

las infecciones de los pulmones

La alimentación con el pecho le ayuda a desarrollar la vista a su bebé y le ayuda a desarrollar el cerebro.

Alimente con el pecho hoy y proteja a su bebé de ciertas enfermedades más tarde, tales como:

ciertos cánceres de la niñez

la diabetes juvenil

los problemas digestivos de largo plazo

las alergias

el asma

los problemas de la piel

Alimente con el pecho ahora e invierta en la salud de su bebé durante toda su vida.



Cuestionario sobre la inversión familiar para la mamá que está alimentando con el pecho

No existe una primera inversión para el futuro de su bebé mejor que la alimentación con el pecho. Aquí hay una manera fácil de mostrarles a las mamás quienes alimentan con el pecho de cuántas maneras esta sola inversión beneficia a toda la familia.



Por cada declaración en la siguiente lista que se aplique a usted y a su familia, por favor dése 10 puntos.

Su bebé se alimentó con el pecho durante sus primeras dos horas de vida. Esto hace más fácil el encariñamiento entre usted y su bebé y ayuda a aumentar su abastecimiento de leche. ¡Usted comenzó la alimentación con el pecho perfectamente! _____

Su bebé recibió calostro. Su cuerpo produce calostro, o la “primera leche” inmediatamente después que su bebé nació. El calostro le ayuda a su bebé a luchar contra los gérmenes inmediatamente después que nace. _____

Su bebé se alimentó con el pecho por lo menos tres veces al día durante su primera semana de vida. Cuando alimenta con el pecho por lo menos tres veces al día, su bebé corre menos riesgos de enfermarse, usted ayuda al sistema digestivo de su bebé, y su cuerpo se recupera más rápidamente del parto. _____

Su bebé recibió solamente leche de pecho—sin agua, jugo o fórmula durante sus primeras semanas de vida. Si su bebé solamente tomó leche de pecho durante las primeras cuatro a seis semanas de vida, su bebé tendrá menos dolores de estómago y menos visitas al médico. _____

Su bebé fue alimentado con el pecho durante cuatro meses. Usted seguramente superó cualquier problema común de la alimentación con el pecho. Usted y su bebé tienen confianza y están orgullosos. _____

Su bebé fue alimentado con el pecho de cuatro a seis meses. Su bebé corre menos riesgos de tener alergias durante su primera año de vida. Hay menos oportunidad que a su bebé le den infecciones de oído. Su bebé es menos susceptible a ciertos cánceres de la niñez. _____

Su bebé fue alimentado con el pecho durante seis meses antes de comenzar a comer alimentos sólidos. La mayoría de los bebés no están listos para comenzar a comer alimentos sólidos hasta que tienen cuatro o seis meses de edad y no necesitan ningún alimento fuera de la leche materna. La leche materna le da a los bebés todo lo que necesitan durante los primeros seis meses de vida. _____

Su bebé fue alimentado con el pecho durante nueve meses. Los bebés alimentados con el pecho durante nueve meses o más tienen un desarrollo del cerebro mejorado y son más propensos a salir bien en la escuela más tarde. _____

Su bebé fue alimentado con el pecho durante un año completo. Muchos de los beneficios de la salud que su bebé ha recibido de la alimentación con el pecho durarán toda su vida. El sistema inmune de su bebé es más fuerte. Hay menos riesgo de que su bebé tenga problemas del habla. Su bebé es más propenso a tener sus dientes más derechos. _____

Su bebé fue alimentado con el pecho durante dos años o más. Su bebé tendrá menos riesgos de que le dé osteoporosis, enfermedades de los pulmones y alergias crónicas. Usted redujo su riesgo para el cáncer del seno y el de su hijita que se está alimentando con el pecho. _____

Resultado de su puntuación:

- 90 - 100 ¡Felicidades! La dieta de su bebé cumple con el “estándar de oro” en la alimentación de bebés.
- 75 -99 ¡Qué familia afortunada! Su inversión en la alimentación con el pecho significa un bebé saludable.
- 50 -74 ¡Bien hecho! Felicítese por darle comienzo saludable a la vida de su bebé.
- 20 -49 ¡Qué bien! Su bebé recibió el alimento más saludable disponible para un buen comienzo.
- 10 -19 ¡Qué bebé afortunado! Esté orgullosa que usted le dio a su bebé su primera inmunización: la leche materna.
- 0 - 9 ¡Felicidades en el ser una nueva madre! Disfrute de este tiempo especial para acariciar y darle cariño a su bebé. Recuerde también que siempre debe cargar a su bebé mientras lo alimenta y nunca soporte un biberón con una almohada. Si está interesada, WIC le puede ayudar a alimentar con el pecho a este bebé o a su próximo bebé. Pídale más información a su consejera WIC sobre la alimentación con el pecho.

Su puntuación total: _____

